



► Le magazine des témoignages



► Le magazine des Régions



► ... et des défis « Tour de France des centres à cheval »



**Soutenez nos actions,
rejoignez-nous!**

www.adepa.fr



Sommaire

Sommaire & éditorial	3
présentation de l'ADEPA	4
chronique	5
projet solidaire	6-7
présentation des centres	8-11
témoignages	12-17
dossier	18-19
séminaire	20-22
activités des régions	23-28
voile, sport & marche	30-35
découverte sportive	36-37
agenda, boutique	38
bulletin d'adhésion	38

ADEPA Mag' est une publication d'ADEPA
 Association ADEPA Loi 1901
 21, rue du Brûlet
 69110 Sainte-Foy-lès-Lyon

Site web : www.adepa.fr

Tél. : 07 70 00 28 55

Mail : contact@adepa.fr

Équipe de publication :

Philippe Louzeau,

Comité de relecture :

Responsable : Philippe Louzeau,

Nicolas de Rauglaude, Christophe Guillou.

Correction texte : Philippe, Nicolas,

Relecture : Daniel & Françoise.

Ont participé à ce numéro

dans l'ordre de parution :

Philippe Louzeau, Nicolas de Rauglaude, Aurélie Brihmat, Équipe de rééducation de Dracy le Fort, Bénédicte Maria, Centre de Sancellenoz, Mickaël Francin & Marc Albrecht, Pernelle Marcon, Madeleine Mandon, Paul Groud, Daniel Gachignard, daniel Cloteaux, Claudine, Christophe Nouvel, Christian Sonnet, Jean-Michel Triquet, Sylvie Piver, Didier, Jean Marie, Martine, Dominique, Gérard dit GG, Myriam, Joël, Philippe, Denis Lacroche, Philippe Lasbats, Jennifer Espilalier, Nicolas Berchotteau.

N° ISSN 2258-0174

Conception graphique

www.annie-fieux.fr

Impression

PerFormance

ZI des îles, 9, rue Denis Papin

38800 Pont-de-Claix

Crédits photos

© p 16 Yann Bar.



Chers lecteurs,

Enfin, votre nouvel ADEPA Mag' est de sortie.

Pour cet Édito, je vous laisse avec Nicolas qui va vous parler de ce nouveau numéro avec beaucoup plus de verve que moi-même. Je vous souhaite à tous (tes) une bonne lecture et peut-être à bientôt pour vous lire dans nos pages lors d'une prochaine édition.

*Philippe Louzeau,
responsable de la publication*

« Témoignages »



Bonjour à tous. Le numéro 15 du magazine ADEPA est occupé par de nombreux témoignages.

Plus les années passent, plus le partage des expériences prend de l'importance, ce qui démontre la confiance que les adhérents et les proches accordent à l'association. Les conseils techniques, les informations sur les activités sportives, sur la recherche et le droit, les publicités ont toujours leur importance, naturellement. Mais s'ils sont colorés par des confidences, des émotions, des étonnements, de la joie de vivre avec le handicap aidé, et parfois un peu de souffrance personnelle, sans pathos, le magazine est plus vivant. N'hésitez pas à lire et à faire lire ces divers témoignages autour de vous. Ils aideront à dépasser les idées que nombre de valides ou non-initiés s'imaginent sur chacun de nous.

En bref, vous lirez dans nos pages de belles histoires sur des bateaux, dans

des stades, dans l'eau même (surf), sur des pistes de ski, dans des dunes, du tir à l'arc, du char à voile, du saut en parachute, des sorties dans la nature et dans des lieux touristiques, des sorties scolaires, etc. Lors de la dernière A. G., Aurélie, que plusieurs d'entre vous découvriront, a présenté son Tour de France à cheval. Une belle aventure en perspective. Chacun a son mot à dire et si le format du magazine le permettait, bien des expériences pourraient être ajoutées. Le magazine attire aussi l'attention sur la situation du handicap dans notre douce France. Les préjugés sont encore présents dans le monde du travail, dans les hébergements, qu'ils soient sanitaires ou touristiques, dans l'organisation des transports et même dans les administrations. Les mentalités évoluent, n'en doutons pas, et la transmission du Mag' aide à une telle évolution.

L'agenda n'est pas complet. Les bulletins, le site internet et Facebook ajouteront ce qui manque. À ce propos, inscrivez-vous et informez-vous sur Facebook : nombre d'informations y sont communiquées, non seulement venant de l'ADEPA, mais aussi de partenaires. Et vous y lirez d'autres partages de vie et de passions.

N'oubliez pas les pubs, elles sont instructives. Nous remercions celles et ceux qui ont soutenu la continuité et la rédaction de ce nouveau numéro (auteurs des articles, entreprises, associations diverses).

L'équipe du Magazine et le CA souhaitent à chacun beaucoup de plaisir à lire.

*Nicolas de Rauglaude,
équipe de publication.*

Le bureau



Président

Philippe LOUZEAU
06 18 10 41 53
president@adepa.fr

Vice-Président

Daniel VIVÈS
06 08 09 20 42
daniel.vives99@gmail.com

Secrétaire

Anne MARSICK
06 86 81 90 19
anne.marsick@wanadoo.fr

Secrétaire adjoint

Bernard Chardiny
06 62 98 76 01
bchardiny38@gmail.com

Trésorier

Daniel VIVÈS
06 08 09 20 42
tresorier@adepa.fr

Trésorier adjoint

Damien DENOLLY
04 74 16 09 01
damien.denolly@orange

Présidente d'honneur
Brigitte REGLEY



Handicapé augmenté

Il y a quelques années, les médias et les sportifs s'émerveillaient des performances extraordinaires d'Oscar Pistorius, double amputé tibial et athlète exceptionnel sur 400 mètres. Il avait participé aux JO de 2012 parmi les valides. Ses démêlés avec la justice et son emprisonnement, suite à un meurtre, ne nous intéressent pas ici. Depuis, d'autres athlètes amputés ont concouru avec des athlètes valides et ont obtenu des performances encore plus remarquables. Récemment, circulait sur Facebook la vidéo de la course d'un autre double amputé tibial, Blake Leeper, tout aussi compétitif face à

des champions non handicapés. Il avait battu le recordman en salle du 400 m. Très bien, on peut admirer ces champions, même s'ils ne représentent pas les amputés en général. Et on peut ajouter, en clin d'œil amusé, que Blake Leeper est mêlé à une affaire de dopage à la cocaïne.

Toutefois, avec l'évolution technologique, un souci à la fois social et juridique risque d'apparaître dans les prochaines décennies. Comment devront agir et légiférer les autorités sportives quand des amputés appareillés courront plus vite que des Usain Bolt futurs ? Autorités sportives, mais pas uniquement. Autorités politiques également. La question est plus sérieuse qu'on imagine parce qu'elle touche ce qui risque d'arriver non seulement aux amputés, mais encore aux handicapés de demain... handicapés physiques et autres formes de handicap, améliorés par des technologies nouvelles. Ainsi

telle personne épileptique et atteinte de tocs s'est vue guérir par l'implantation d'une puce dans son cerveau. Des appareillages de plus en plus complexes vont permettre à nombre d'handicapés de vivre non seulement normalement, mais parfois avec des capacités supérieures à des valides. La science-fiction de la fin des années 2000 l'envisageait déjà à travers les nanotechnologies, les progrès de la neurobiologie, de l'informatique, etc. Chacun de nous sait qu'aujourd'hui, un amputé peut être muni d'un genou électronique dont il commande les potentialités à distance. **Que pourra-t-il faire demain ?**

Certains estimeront que ce n'est pas leur problème aujourd'hui, vu que leur situation de handicap, leur condition ou leur âge ne leur offre pas de telles perspectives et que l'invalidité reste lourde à porter. Ils ont raison en grande partie. Cependant, nos enfants et nos jeunes actuels ou futurs handicapés vont être confrontés à de nouvelles questions :



question de reconnaissance du statut de "handicapé amélioré", "handicapé augmenté", et donc question économique, sociale, politique, culturelle même (c'est quoi un handicapé ? peuvent demander des valides, jaloux, face aux merveilles technologiques) et même question philosophique (c'est quoi, un corps ?). Tout cela malheureusement n'enlève rien au traumatisme dû à un accident, à une maladie, à une affection chronique évolutive. Le débat est ouvert.

*Nicolas de Rauglaudre,
6 juillet 2018*

Assistance juridique

ADEPA met cette assistance à la disposition de ses adhérents. Votre dossier sera étudié avant d'être éventuellement transmis à nos avocats pour traitement.
Françoise Vivès : 09 53 00 33 37

activités dans les régions

Rhône-Alpes

Pontcharra 2018

La rencontre de Pontcharra, en Isère, devient maintenant une tradition de la collaboration entre l'ADEPA et Chabloz Orthopédie. Cette année, elle a eu lieu le samedi 23 juin, dans ce vaste stade au milieu des bois. Les Alpes tapissent l'horizon. La météo était magnifique, du soleil et de la chaleur, mais pas excessive. Soutenue par la Ville de Pontcharra, par son club d'athlétisme et sponsorisée par plusieurs sociétés d'aide à l'appareillage et autres services pour amputés, l'édition 2018 s'est déroulée dans la bonne humeur et le professionnalisme.

Ainsi les amputés présents ont pu bénéficier, toute la matinée et le début de l'après-midi, du matériel prêté par Ottobock, Endolite ou Össur, pour des essais d'initiation à la course sur lames, ou pour une expérimentation plus avancée. Chaque amputé, qu'il soit débutant ou pratiquant de plus longue date, a eu la chance d'être aidé par le personnel de Chabloz pour l'appareillage et sur le stade pour la course. Des techniciens de santé (kinés, etc.) étaient également présents. Des vélos conçus pour les amputés ont été apportés et plusieurs d'entre nous en ont largement profité, malgré quelques appréhensions. D'autres jouaient au foot avec leurs lames. Les jeunes prothésistes de la Société Chabloz semblaient aussi ébahis que les handicapés, par l'esprit de convivia-

lité, par l'humour et par la qualité de l'organisation.

En effet, en plus de l'échange professionnel et sportif, la chaleur et l'amitié ont raffiné la journée. C'est un point sur lequel il faut insister. Passer une journée ensemble entre amputés qui, souvent ne se connaissent pas bien, et en compagnie de

professionnels dans un autre cadre que les centres orthopédiques, permet à chacun de se livrer un peu plus face aux soucis et tracasseries. Souvent les handicapés ont des difficultés à partager avec leurs proches dans leur environnement quotidien.



L'accueil, le temps de l'écoute, le repas offert par nos orthopédistes et la partie de hockey en fauteuil, dans l'après-midi, couronnent cette belle journée qui, sans eux, serait peut-être restée un peu trop conformiste ou marquée par le souci de l'image publicitaire et médiatique.



Non non, pas du tout. Que ce soit du côté des professionnels comme du côté des amputés, les relations ont été amicales, sans condescendance, d'égal à égal et avec beaucoup d'émotions partagées. Ce qui est caché est plus dense que ce qui se voit. Nous encourageons vivement les adhérents d'ADEPA et même au-delà à revenir lors de la prochaine rencontre de Pontcharra.

Pour ADEPA,
Nicolas de Rauglaudre.

Marcher sur une longue distance quand on est amputé



Être amputé et marcher plusieurs jours sur un GR (Sentier de Grande Randonnée) ou sur un des nombreux chemins qui mènent à Santiago de Compostela ou ailleurs est un challenge qui offre des surprises. Même quand on se prépare le mieux possible. Généralement, on met l'accent sur les difficultés propres au handicap, soucis du moignon, équilibre dans des chemins mal fichus, distances minimales et maximales à respecter, etc. Mais sur une longue distance et sur une durée de plusieurs jours, le marcheur amputé risque d'oublier d'autres aspects tout aussi importants, comme celui de la fatigue générale, de la gestion de la météo ou de l'état des chemins empruntés. Aspects secondaires, lorsqu'on part pour une petite randonnée ou une balade de quelques heures.

Depuis 2009, suite à une marche-méharée de 8 jours dans le sable du désert du Maroc, dont je ne me serais jamais cru capable à l'époque, j'ai pris goût à de telles longues marches. Juste un rappel: je suis amputé fémoral de la jambe droite, depuis plus de 40 ans. Le goût de la marche s'est conjugué avec les progrès admirables de l'appareillage, notamment depuis l'apparition des genoux électroniques d'Ottobock et d'autres entreprises spécialisées. Avec mon épouse, nous avons marché sur le chemin douanier de Bretagne

durant trois semaines et sur la côte portugaise pendant une bonne quinzaine de jours. Mais mon choix, en solitaire là, s'est porté sur le Camino de Compostela sur lequel j'ai cheminé plus de 2500 kilomètres depuis 2013. Pourquoi? En raison du confort qu'offrent de fréquents hébergements (surtout en Espagne), du bon esprit et de l'éventail des marcheurs: motivations variées, âges et santés divers, publics de tous les pays du Monde, rires et partages, etc.

En France, toutefois, j'ai dû bien souvent dormir dehors, sous la tente, dans la forêt ou au milieu des vignes, car les gîtes sont plus rares ou trop chers.

Là, aujourd'hui, je désire parler de ma dernière marche de trois semaines, au mois de mai dernier, entre Pau et Pampelune, en passant par la Vallée d'Aspe, le Col du Somport et le nord de l'Aragon. Plus de 250 kilomètres. Si la mémoire de chacun est bonne, il se rappellera que la météo de ce mois de mai a été détestable: pluie, orages, froid, vent... et ses corollaires, à savoir gadoue, flaques d'eau et chemins glissants. Même en



Espagne, quoique la pluie tombait plutôt en fin d'après-midi. Je chemine avec des cannes anglaises et des sandales de marche. Les cannes

anglaises sont bien préférables aux bâtons de marche, quand il s'agit de franchir des rus bien fournis ou marcher à envers sur des sentiers boueux. Quand la pluie est pénétrante, je glisse un sac en plastique entre la sandale et le pied des deux côtés: côté pied valide et côté prothèse. Marcher avec les pieds mouillés, lorsque la pluie est faible et les sentiers trempés, est beaucoup plus agréable qu'on imagine. Pas d'ampoules, peu de frottements. Le souci est

de trouver, durant la pluie, des endroits abrités où il est possible de s'offrir une pause. Une discipline est impérative: quel que soit notre état de forme, il faut s'arrêter tous les trois kilomètres (une heure et demie de marche, environ), enlever sa prothèse, nettoyer

le manchon, frictionner le moignon à l'alcool et le laisser à l'air une bonne demi-heure avant de repartir. Ajouter un peu de pommade "Akilortho" n'est pas inutile non plus. Je n'ai pas toujours respecté, dans le passé, cette discipline, si bien qu'au bout de quatre à cinq jours, sont apparus de graves problèmes, comme des hématomes, des plaies, voire des escarres sur le moignon. Or, cette fois, après trois semaines, en dépit de la météo, je n'ai eu aucun souci de moignon! C'est la première fois depuis le début de mes longues marches. Je me sens capable de faire la Route de la Soie!

En revanche, la discipline et la surveillance du moignon et des plaies m'ont conduit à l'oubli de l'état général. Un matin, je suis tombé dans

les pommes, à cause de la fatigue et d'une négligence dans le ravitaillement, après 6 kilomètres de marche le long d'une route nationale (où heureusement, ne circulaient pas de voitures), alors que je n'avais ni douleur ni plaies, et que je me croyais en forme. Par chance, il y avait un village à moins d'un kilomètre. Une fois revenu à moi, sans mal, j'ai cheminé avec la bonne jambe flageolante... Le paradoxe était que le côté amputé et "prothésé" était plus sûr que l'autre! Je n'apprends rien à personne, mais en dépit de l'amélioration des prothèses, le poids et l'inertie de l'appareillage restent présents et finissent par user l'état général. Sur une longue distance, c'est un point qu'on ne peut oublier.

Dernier point dont j'aurais peut-être l'occasion de reparler: les hébergements sont loin d'être tous adaptés pour les amputés, et a fortiori pour les handicapés. L'accès de nombreuses douches est acrobatique, voire dangereux. Les toilettes également. Plusieurs fois, j'ai dû faire la remarque. Mais ce n'est pas simple. En Espagne, un handicapé se dit "minusvalido", "moins valide". Une forme négative. À nous de nous battre afin que l'amputé ne se soit pas considéré comme un homme diminué, mais comme une personne à part entière, avec des droits, pas moins qu'un chômeur, qu'un dépressif, qu'un repris de justice ou qu'une personne âgée. Le prétexte, selon lequel le corps physique présente des difficultés qui demandent un investissement coûteux et ne permettent pas au handicapé ou au "minusvalido" d'accéder aussi simplement à des toilettes aménagées, n'est pas recevable.

Pour ceux qui sont intéressés, je suis disponible pour organiser et accompagner des marches de plusieurs jours.

Vous pouvez me contacter sur adepa@nicolasderauglaudre.net

Nicolas,
30 juin 2018

Votre prochain défi : le GR20 sud, en Corse



Si vous êtes amputé tibial et que vous aimez l'aventure et la montagne, que vous êtes sportif et que vous appréciez la randonnée, que vous n'avez pas peur de la difficulté et le goût du défi: cette invitation vous concerne!

Pour ceux qui ne connaissent pas, le GR 20 en Corse a la réputation d'être parmi les plus beaux et plus difficiles GR d'Europe. Le sentier traverse la Corse par les reliefs les plus hauts et des refuges séparent chaque étape. Pour la partie sud, un peu moins "technique" qu'au nord, il faudrait compter une semaine. Selon les différents retours, je m'occuperai de réunir une équipe accompagnante ainsi que des sponsors. La période envisagée serait juin 2019.



La réussite de ce projet ne dépend plus que de vous!

Pour plus de renseignements, ou si vous êtes intéressé, merci d'écrire à ce contact: defigr20sud@gmail.com

M. B, prothésiste en Lorraine.



Région Auvergne-Rhône-Alpes

Interventions d'ADEPA à la rencontre des patients

- > 10 sept – 12 nov : au Centre Médical de l'Argentière – 42 (Gérard Mandon)
- > 11 sept – 27 nov : au Centre Champirol – 42 (Gérard Mandon)
- > 12 sept – 5 déc : aux centres des Massues, à 16h30 – Lyon 5^e (Anne MARSICK)
- > 6 sept – 6 déc : au CHU Saint-Priest – 42 (Gérard Mandon)
- > 18 oct – présentation d'ADEPA à la journée handicap à BioMérieux – Charbonnière – 69 (Lydie Tournier)

Activités & info :

- > 8 sept – Forum des associations avec ADEPA – Gymnase du Plan du Loup – 69110 S^{te}-Foy-lès-Lyon
- > 6 oct – Accro branche au parc Indian Forest Chartreuse – 38700 Sappey-en-Chartreuse
- > du 24 au 27 janv – notre Prochain Week-end Ski à Chamrousse ADEPA/Chabloz

Région Bourgogne

- > 18 avril : journée des patients (Christophe Nouvel)

Région Bretagne

- > 15/17 Sept : Week-end voile dans le golfe du Morbihan (organisé par Daniel Gachignard)
- > Oct 2018 – Salon Autonomique – Parc des Expositions à Rennes (Stand ADEPA)

Région Grand-Est

- > 10 au 11 octobre – Salon Autonomique – Parc des Expositions de Nancy

Région Hauts-de-France

Permanences d'adepta (avec Jean-Michel Triquet et son équipe) :

- > 7 sept de 9 h/12 h à l'Hôpital départemental de Felleries Liessies
- > 1^{er} jeudi de chaque mois de 9 h/12 h au CH J. Bernard à la maison des usagers à Valenciennes (59)
- > Dernier vendredi de chaque mois de 9 h/12 h au centre de réadaptation de Rougeville à Saint-Saulve (59)
- > 1^{er} mardi de chaque mois de 9 h/12 h Centre de rééducation Stablinski à Valenciennes (59)
- > Dernier mardi de chaque mois de 14 h/17 h au centre hospitalier à Arras (62)

Activités & info :

- > 3^e samedi de chaque mois, rencontre avec les adhérents de 10 h à 12 h (maison des associations de Valenciennes)
- > 29 sept – Salon de l'autonomie JADE à Maubeuge de 9h30 à 17 h

Région Île-de-France

Interventions d'Adepta (avec Minnie Vérennes et Jean-Pascal Hons-Olivier)

- > Tous les trois mois (date à préciser) – Rencontre avec les patients amputés de la clinique de Goussonville (Yvelines)
- > Tous les trois mois (date à préciser) – Rencontre avec les patients amputés du centre de réadaptation de Coubert (Seine-et-Marne)
- > Tous les trois mois (date à préciser) – Centre IRMA de Valenton, une permanence d'ADEPA est organisé par Minnie

Activités & info :

- > 14 sept – Animation de Foot amputé au Centre de Valenton (Minnie)

Région Nouvelle-Aquitaine

Permanences d'ADEPA (avec Christian Sonnet & son équipe)

- > 1^{er} mercredi de chaque mois de 10 h/16 h, au CMPR de Gassies à Bruges

Activités & info :

- > Septembre : Journée accro branches St Genés de lombaud (date à préciser)

Région PACA

- > 22 sept – journée Chabloz Sport Day' – Villefranche-sur-Mer – 06230
- > 22-23 nov – Salon Autonomique – Marseille – Parc Chanot – Hall 1

➤ Autocollant,

les 100 unités

10 € franco



➤ Adhésif,

les 36 unités

10 € franco



➤ Guide

« Les petits petons de Valentin »

10 € franco



➤ Crème Akilortho,

1 tube 8,50 € franco

2 tubes et + 8 € franco (l'unité)



À commander auprès de Daniel Vivès
06 08 09 20 42 ou tresorier@adepta.fr
ou auprès de votre contact régional.
Chèque à l'ordre d'ADEPA.

Votre association souhaite vous donner la parole !

Si vous désirez intervenir dans les colonnes des prochains magazines ADEPA, envoyez vos réflexions, articles, photos, témoignages, astuces à Philippe Louzeau : plouzeau@orange.fr

Bulletin d'adhésion

Vous n'êtes pas encore adhérent ou vous souhaitez renouveler votre adhésion

J'adhère à l'association ADEPA*

- 25 € adhésion individuelle,
- 12 € personne supplémentaire (même famille, ou étudiant).
- 5 € enfant (- 10 ans, personne titulaire du RSA ou minimum vieillesse)
- Je verse un don de : _____ €
(Adhésion et don déductibles de vos impôts)

J'ai connu ADEPA par un adhérent mon prothésiste
 mon centre de réadaptation le site le forum. Je souhaite recevoir toutes vos informations
 par e-mail par courrier

« J'accepte de renseigner des adhérents qui relèvent de la même pathologie que moi »

Avec l'adhésion, je recevrai :

- le guide « Les petits petons de Valentin »
- le dernier bulletin d'informations
- le dernier « ADEPA Mag' », le magazine des amputés

* Toute adhésion prise après le 1^{er} novembre est valable pour l'année suivante.

Nom : _____ né(e) le _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____

Ville _____

Tél. : _____ Portable : _____

E-mail : _____

Type d'amputation : _____

Sympathisant : _____

Date : _____ Signature : _____

Maintenant, vous pouvez également adhérer en ligne
http://www.adepta.fr/adhesion/web_adhesion/

